DESPRE ANTRENAMENTUL CU INTERVALE FOLOSIT ÎN PREGĂTIREA FOTBALISTICĂ

In dorința de a elucida problemele metodice și biologice legate de APLICAREA METODEI DE ANTRENAMENT CU INTERVALE în pregătirea fotbaliștilor, publicăm în continuare la această rubrică articolul profesorului CORNELIU FLORESCU, metodist principal al Consiliului General al UCFS.

In numărul 35 din 26 ianuarie a.c. a apărut în revista „FOTBAL" articolul semnat de dr. Nicolae Stănescu: „Considerații asupra antrenamentului cu intervale folosit în pregătirea fotbalistică". *Lectura articolului susmenționat și invitația redacției de a ne spune părerea asupra materialelor publicate la rubrica „OPINII", ne-au determinat să ne pronunțăm asupra antrenamentului cu intervale în general și asupra articolului amintit, în special.*

ANTRENAMENTUL CU INTERVALE SAU ÎN CIRCUIT ?

Asupra antrenamentului cu intervale — metodă capabilă să înlăture barierele existente în pregătirea fizică a sportivilor — există în prezent o considerabilă divergență de păreri.

Nu vom urmări în fond să epuizăm punctele de vedere existente în literatura de specialitate cu privire la conținutul și orientarea antrenamentului cu intervale. Socotim însă că specialistul care se aventurează să studieze această metodă cu intenția de a elabora o variantă a antrenamentului cu intervale, aplicabilă într-o ramură sportivă oarecare, are o imperioasă obligație de a cerceta cît mai multe surse de informare, de a clasa opiniile desprinse din ele, de a elimina elementele ce „nu rezistă" analizei critice. Abia după aceea poate căpăta o opinie solidă asupra problemei, de la care să efectueze noi „pași înainte" în acel domeniu. Or, materialul publicat în revista „FOTBAL" are lipsuri, după părerea mea, mai ales prin neîndeplinirea acestei condiții, să-i zicem prealabile. Autorul, folosind o bibliografie redusă și nu cea de autoritate în materie, are — evident — „circumstanțe atenuante". Apoi, recomandările enunțate se bazează pe practica anului 1965. De atunci pînă în prezent volumul cunoștințelor a crescut, multe aspecte s-au mai clarificat.

Prima întrebare ce mi-am pus-o după citirea articolului, a fost de ce l-a denumit antrenament cu intervale și nu în circuit ? Făcînd o relație cantitativă între „elementele de intervale" și cele în „circuit" am constatat predominarea ultimelor. Ca urmare, dacă nu i s-a găsit un nume nou acestui prototip de antrenament cred că i s-ar fi potrivit mai bine cel de antrenament în circuit.

Încă din introducere ni se prezintă orientarea acestei metode, afirmîndu-se că ea se adresează „în special creșterii capacității de efort și, în secundar, îmbunătățirii calităților fizice", *Oare cele menționate sînt din punct de vedere biologic două lucruri deosebite ? Oare spunînd de pildă că sportivul X și-a îmbunătățit indicii calității fizice, să zicem de viteză, greșim dacă spunem că sportivului X i-a crescut capacitatea la efort cu caracter dominant de viteză ? După părerea mea, între ele se poate pune mai curînd semnul egalității decît să fie prezentate ca două noțiuni cu sfere distincte.*

VARIANTELE ANTRENAMENTULUI CU INTERVALE

Cu toată extinderea căpătată în ultima vreme de către conceptul de antrenament pe intervale, el poate fi sistematizat în două forme, să le zicem fundamentale, și o „derivată" ca rezultat al „amestecului" celor două forme fundamentale. Acestea sînt :

— Forma extensivă, orientată spre perfecționarea capacității de efort aerobe, prin hipertrofia în principal a funcțiilor cardio-vasculare și respiratorii în vederea îmbunătățirii aprovizionării cu oxigen. Aceasta reprezintă tipul „clasic" de antrenament pe intervale, perfecționat timp de peste 3 decenii (rezolvă rezistența).

— Forma intensivă orientată spre perfecționarea proceselor energetice anaerobe prin ameliorarea proceselor enzimatice și perfecționarea sistemelor tampon, pentru păstrarea stării stabile a mediului intern. Aceasta reprezintă tipul „modern" de antrenament pe intervale, sfera de aplicație a metodei extinzîndu-se astfel și la eforturile intense și de scurtă durată (rezolvă viteza).

— Forma mixtă este reprezentată de „amestecul" celor două forme amintite mai înainte, ca rezultat al modificării raportului volum/intensitate, orientînd efectul ei în direcția perfecționării rezistenței de viteză.

La întrebarea pe ce criteriu putem alege o formă sau alta, aș răspunde că la nivelul actual al performanțelor, este necesară utilizarea tuturor acestor trei forme în majoritatea specializărilor sportive, fără îndoială într-o proporție diferită, în funcție de caracterul efortului specific.

In cazul concret al fotbalului, făcînd abstracție de multitudinea problemelor ce trebuie rezolvate în ceasurile de pregătire, aș recomanda ca din 6 antrenamente pe intervale, unul să aibă forma intensivă, două forma mixtă și trei forma extensivă. Este de presupus că numai un organism pregătit pentru schimbarea ritmului de mișcare pentru trecerea de la eforturi maximale și submaximale la lucru ușor și invers este în stare să satisfacă cerințele fotbalului modern timp de 90 de minute.

Care sînt principalele caracteristici ale acestor 3 forme ?

a. Forma intensivă :

— Mod de lucru : repetări de eforturi relativ scurte.

— Principal element de progresie (de creștere a efortului) : „din ce în ce mai repede".

— Pauzele între repetări : relativ lungi, din ce în ce mai lungi. De ex. 3', 3'15", 3'30", 3'45" etc. (ușoară odihnă activă).

— Număr de repetări : relativ reduse.

— Viteza de execuție : spre maximă, pînă cînd nu suferă corectitudinea și amplitudinea exercițiului.

b. Forma mixtă :

— Mod de lucru : repetări de eforturi cu durată relativ mijlocie.

— Principalul element de progresie (de creștere a efortului) : prin alternanță, pe contul volumului (creșterea duratei efortului și a numărului de repetări) și pe contul intensității (prin reducerea progresivă a pauzelor între repetări).

— Pauzele dintre repetări : relativ scurte, din ce în ce mai scurte (ușoară odihnă activă). De exemplu: 3', 2'45", 2'15", 2' etc.

— Număr de repetări : mediu.

— Viteza de execuție : constantă, submaximală, spre medie.

c. Forma extensivă :

— Mod de lucru : repetări de eforturi cu durată scurtă spre medie, însă constante.

— Principalul element de progresie (de creștere a efortului) : pe contul volumului prin creșterea numărului de repetări.

— Pauzele între repetări : relativ scurte și constante, pînă la 90" (ușoară odihnă activă).

— Număr de repetări : din ce în ce mai mare (cel mai mare posibil).

— Viteza de execuție : relativ lentă.

CUM TREBUIE ÎNȚELEASĂ PROBLEMA LUNGIMII PAUZEI

In legătură cu viteza proceselor de recuperare, autorul articolului din revista „FOTBAL", spune : „în timp ce reacțiile anaerobe se acoperă lent — în următoarele 15 minute de la efort se acoperă 50% — reacțiile aerobe se acoperă foarte repede, în 30" 50%.

Astăzi se știe cu suficientă precizie că organismul tinde să refacă repede ceea ce a consumat repede, și să refacă încet, ceea ce a consumat încet. De altfel, această afirmație este sprijinită de practică, care cunoaște suficiente cazuri de recorduri bătute de același sportiv la intervale de cîteva minute, la eforturi tipic anaerobe, de pildă la sărituri și aruncări din atletism sau la haltere. Or, același lucru nu este posibil la eforturi cu caracter dominant aerob cu o durată exprimată în multe minute. Practica nu cunoaște asemenea cazuri, ca un alergător pe 5.000 sau 10.000 m. să-și poată depăși recordul după un interval chiar de cîteva ore, cu atît mai mult după cîteva minute.

Durata proceselor de restabilire depinde nu de intensitatea consumării substanțelor ci de cuantumul lor. Or, dacă ne-am referi numai la unul din procesele de restabilire, de pildă la recuperarea datoriei globale de oxigen, aceasta nu este cea mai mare la eforturile foarte intense, ci la cele suficient de intense și suficient de lungi, situate între eforturile submaximale și mari, unde „amestecul" de volum și intensitate este foarte „concentrat"

Problema lungimii pauzei trebuie altfel înțeleasă. Ceea ce pare paradoxal și derutează pe unii, este faptul că se recomandă pauze mai lungi între eforturile după care urmează un proces rapid de recuperare, adică după eforturile intense, și mai scurte după eforturi de intensitate moderată. Această indicație metodică nu are aceeași rațiune în ambele cazuri. Astfel, după eforturile intense, pauza trebuie să fie mai lungă pentru a permite ca următoarea repetare să poată fi făcută cel puțin tot atît de repede sau de greu, dacă nu chiar mai repede, sau mai greu. In același timp, în antrenamentul de rezistență, ce constituie o luptă continuă cu oboseala, repetările trebuie realizate pe fond de oboseală, deci pauzele vor fi relativ mai scurte pentru a efectua repetarea următoare în condițiile unei restabiliri incomplete. Dacă pauza ar fi mai lungă, procesul de restabilire ar fi mai avansat, ar lipsi deci starea de relativă oboseală, elementul trofic hotărîtor pentru perfecționarea capacității de rezistență.

PRIN CE SE CARACTERIZEAZA ÎN REALITATE INTENSITATEA UNUI EFORT

Autorul mai spune că : „în mod obișnuit caracterul antrenamentului cu intervale este exprimat mai ales prin raportul dintre timpul efortului și timpul pauzei... Cu cît raportul este mai mare (pauza mai lungă în comparație cu durata efortului) intensitatea efortului este mai mică". *Limitîndu-mă la ceea ce exprimă această frază, afirmația este greșită fundamental, deoarece intensitatea unui efort nu poate fi caracterizată* mai ales *prin relația duratei efortului cu pauza, ci prin măsura lui : kg./forță, m/sec. sau viteza unghiulară.*

Aplicînd afirmația autorului la 2 eforturi de pildă : o alergare (repetări) pe 50 m. în 6" cu pauze de 60" (raport 1/10) și o alergare (repetări) pe 400 m. în 60" cu pauze de 90" (raport 1/1,5), vom ajunge la concluzia eronată că cel de-al doilea caz constituie un efort cu mult mai intens decît primul, ceea ce, evident, este greșit. Este adevărat că modificarea duratei pauzelor modifică intensitatea efortului, dar aceasta are loc numai în cazul cînd efortul rămîne același, ceea ce este cu totul altceva.

ANTRENAMENTUL CU INTERVALE EXTINS ȘI IN DOMENIUL PREGĂTIRII TEHNICO-TACTICE

In legătură cu orientarea conținutului antrenamentului pe intervale, spre pregătirea fizică, tehnică sau tactică, înclin să cred că extinderea acestei metode asupra ariei tehnice și tactice a pregătirii — cu toată răspîndirea ei după regulile oricărei mode în practica mai multor echipe — este lipsită de eficacitatea optimă, este același lucru ca atunci cînd se urmărește împușcarea concomitentă a doi iepuri, Pe ce se bazează în fond această opinie ? Antrenamentul pe intervale este clădit pe legile care guvernează ridicarea capacității de efort a organismului, în timp ce procesul de perfecționare tehnico-tactică se bazează de cele mai multe ori pe alte cerințe și reguli.

Ne vine greu să acceptăm că procesul de perfecționare tehnico-tactică ar putea fi optim în cazul respectării integrale a indicațiilor metodice pentru perfecționarea capacității de efort sau invers. Fără îndoială că amestecul nu poate fi decît un compromis

In sfîrșit, cîteva cuvinte despre „circuitul celor 6 exerciții cu „elemente de intervale" și indicațiile cuprinse în cele 14 puncte din articolul dr. Nicolae Stănescu. Eforturile din cele 6 exerciții au o durată estimativă între 10 și 20 secunde, iar pauzele între 30 și 120 secunde ; or, recomandarea de la punctul 8 pretinde păstrarea aceluiași raport de interval. Unde este greșeala ? Apoi primele 4 indicații se referă la elementul de progresie : trei din ele sînt de intensitate și unul singur de volum, ceea ce face ca nota dominantă a creșterii efortului să indice intensificarea lui. Aceasta înseamnă că modelul prezentat, dacă trebuie să i se dea totuși etichetă „pe intervale" s-ar apropia întrucîtva de forma intensivă a acestuia, descrisă în prima parte a articolului de față, ceea ce înseamnă că se poate conta pe îmbunătățirea capacității de lucru anaerob, cu alte cuvinte pe îmbunătățirea vitezei de execuție. Nu trebuie să uităm că numărul de execuții într-un meci de 90 de minute este, în special pentru unele posturi, foarte mare, iar calitatea, respectiv viteza de execuție a mișcărilor (cînd intervine oboseala) este viciată de lenta desfășurare a proceselor de recuperare, în special, a lichidării datoriei de oxigen, care la rîndul ei depinde de capacitatea cardio-vasculară și respiratorie. De aceea, în urma limitării la forma intensivă, al cărei conținut se aseamănă foarte mult cu restul antrenamentelor specifice și îmbunătățește capacitatea de efort anaerob (rezolvată suficient de bine și prin celelalte mijloace), rămîne descoperită tocmai sfera perfecționării sistemelor cardio-vascular și respirator și ca urmare devine mai necesară apelarea la forma extensivă a antrenamentului pe intervale, evident cea mai potrivită cale cunoscută în prezent pentru rezolvarea acestei cerințe.

OPINII

UN SFERT DE SECOL LA „U" CLUJ

...Camera de gardă a Clinicii nr. 2, O.R.L. din Cluj. Asist la un consult. Pacientul, care nu de mult a suferit o intervenție chirurgicală la această clinică, este consultat chiar de medicul care l-a operat, iar acesta din urmă nu este altul decît fostul jucător — care vreme de 25 de ani a purtat tricoul cu nr. 3 în „„11"-le echipei clujene Universitatea — dr. Luca.

Încerc o paralelă **„dr. Luca de azi și de ieri".** La capitolul „deosebiri" îmi notez ochelarii foarte profesionali, pe care și-i așează și îi scoate nervos, tot timpul, și creșterea de... o categorie la volum. Atît. În rest, același portret de altădată, dominat de aceleași rebele șuvițe ale părului său blond.

...În drum spre casă, prin parcul orașului. Parcul miilor de drumuri spre arenă. **„Pe aici ne întorceam, după victorii, ca niște tribuni, înconjurați de sute de „adepți" și tot pe aici ne strecuram după ce se înnsera, cînd nu mai era țipenie de om, în cu totul alte ocazii...".**

Atmosferă prielnică, așadar, amintirilor...

— „Universitatea anilor 1945—1948 este cea mai bună echipă în care am jucat eu. Cu ea am obținut cele mai vii satisfacții. Merită s-o rescrieți : Cristea-Vigu (Straja), dr. Luca, Medrea I-Joja, Rădulescu-Zăhan, Roman (Coman), Dascălu, Medrea II (Jifcovici), Coracu. Cu formația asta am învins în 1947 pe Carmen, la București, pe stadionul ANEF. Am cîștigat cu 1—0, dar ce meci nemaipomenit a fost...

In același an, am avut un senzațional șir de șase victorii. Cu Juventus, Libertatea Oradea, C.F.R. Timișoara, U.T.A... Al 7-lea meci l-am jucat însă pe Giulești, cu Rapid. Am intrat pe teren fățoși ca niște păuni și am luat un 4—0 că de rușine ne venea să plecăm la Cluj pe jos...

De fapt, la București jucam, în general, foarte bine. Aveam ambiția să arătăm Capitalei că ȘTIM BINE LECȚIA.

Recunoscut pentru eficacitatea jocului său la intercepție și pentru jocul său „aerian", stoperul clujean fiind un adevărat senior în jocul la cap, dr. Luca a avut în plus marea calitate de a STUDIA temeinic jocul adversarilor direcți.

— „Imi „disecam" pur și simplu jocul înaintașilor pe care trebuia să-i țin. Și le găseam antidotul. Celor mai puternici adversari ai mei, Sonny Niculescu, Vaczi și Ozon le știam matematic „armele" și lipsurile. Și acționam în consecință.

Cu Sonny Niculescu, jucător complet, înzestrat cu virtuți de mare dribler, n-aveam decît o soluție. Să fac totul ca să nu intre în posesia mingii. Pentru asta mă lipeam de el ca o umbră și țîșneam la orice minge adresată lui. Nu-l lăsam, pur și simplu, să joace. Dar o făceam regulamentar. Lui Vaczi îi știam marea „hibă". „N-avea"... picior stîng. Ca atare, îi făceam la fiecare atac o simulare-capcană: făceam fenta invers, pe piciorul stîng, și-l atacam decisiv la piciorul drept. In 99% din cazuri nu-mi scăpa. O singură dată, îmi amintesc, exasperat de „taclurile" mele la piciorul său forte, a încercat un voleu cu stîngul. A șutat, întîmplător, senzațional, marcînd la păianjen un gol uluitor...

Cu Ozon, care la început mă deruta la fiecare meci cu nenumăratele sale fente de corp, am găsit, de asemenea, o soluție fericită. Nu stăteam lîngă el, îl lăsam să „danseze" singur și îl așteptam calm. Asta îl enerva, ajungînd în cele din urmă să prefere pasa în locul driblingului".

— Un cuvînt despre „cheia" longevității dv. ?

— „De obicei la această temă explicațiile vizează exemplara pregătire fizică, o viață austeră etc. Eu am să adaug la toate acestea un singur cuvînt, folosit pînă la tocire, dar „simțit" mult mai puțin : PASIUNE. Cînd trăiești fotbalul, cînd îți fuge prin sînge și-ți încălzește inima, nu renunți ușor la el și faci totul ca să fii demn de el".

O întrebare care nu putea lipsi din contextul acestor rînduri, cu atît mai mult cu cît dr. Luca — cu îndelungata sa experiență locală — este probabil cel mai avizat diagnostician în materie : „Ce se întîmplă cu „U" ?

— „Cu „U" se întîmplă mai multe. 1) În primul rînd traversează o ciclică criză de întinerire a efectivului care se produce la 6—7 ani (cînd începe să „dispară" vechea generație) și care „perturbează" o vreme randamentul general al echipei. Pînă la consolidarea „noului val", în care eu am mare încredere, se dau, evident, destule „rateuri". 2) Schimbarea frecventă a antrenorilor este o altă cauză a opintelilor și rezultatelor contradictorii ale acestei echipe. 3) Jucătorii sînt totuși principalii autori ai contraperformanțelor din ultima vreme. Au „dat" puțin, atît la antrenamente cît și la jocuri, și au „luat" exact atît cît meritau...

Am încredere totuși în faptul că jucătorii noștri au tras cuvenitele învățăminte din „restanțierul" lor tur de campionat și nutresc speranța că pe baza excelentei pregătiri din iarnă vor veni „tare din urmă" în retur.

Marius POPESCU

IA FIINȚĂ AL DOILEA LOT DE TINERET

Transformarea fostului lot de tineret în selecționată olimpică a pus problema creării unei noi echipe de tineret.

— Era necesar acest al doilea lot de tineret ? *I-am întrebat pe antrenorul Cornel Drăgușin, în sarcina căruia este punerea pe picioare a acestei echipe.*

— *Era necesar și din mai multe motive. În primul rînd pentru că în primul lot nu putem cuprinde pe toți fotbaliștii a căror valoare îi impune selecționării. În al doilea rînd, oricînd din primul lot de tineret pot fi selecționați jucătorii de care ar avea nevoie reprezentativa olimpică sau chiar A.*

— A început acțiunea de constituire ?

— *Lotul a și început să se contureze. Desigur însă că ne aflăm încă la început și că mai avem de lucru cu depistarea noilor elemente și cu verificarea celor cunoscute. Pot afirma acum doar cu fundașul* Costea *(Rapid* București), *mijlocașii* Prepurgel *(Dinamo* Pitești) *și* Dulan *(Dinamo* Bacău) *și înaintașii* Ad. Popescu *și* M. Popescu *(Universitatea* Craiova), Dumitrescu *(Minerul* Anina), Dumitrache *(Dinamo* București) *și* Incze IV *(C.S.M.S.) vor face parte din acest lot. Alți jucători, ca* N. Constantin *(Foresta* Fălticeni), Diceanu *(Poiana* Cîmpina) *și* Boroș *(Dinamo* Bacău), *urmează să fie urmăriți la echipele lor și în caz de confirmare să fie reținuți în lotul secund.*

— Aceasta înseamnă că este vorba de o „echipă" de speranțe"...

— *Ar fi titulatura mai potrivită. De altfel, din acest lot vor face parte numai jucători, în principiu, între 19 și 21 de ani, pe cîtă vreme în primul lot de tineret vîrsta fotbaliștilor merge pînă la 23 de ani.*

— Care este planul de pregătire ?

— *La 10—12 aprilie vom organiza jocuri de selecție, la care vor participa toți jucătorii reținuți, după care vom da contur unui lot redus. Acesta va fi supus unui prim examen (15 — 17 mai) în compania unei echipe de categoria A.*